

給食献立表

令和3年5月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
6	木	ご飯 回鍋肉 拌三絲 里芋と青菜のスープ	牛乳・豚もも肉・赤みそ ロースハム・冷)錦糸卵 木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・いりごま白 はるさめ・さといも	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・しめじ・しょうが きゅうり・にんじん・ほうれん草	711kcal 29.6g
7	金	シーフードとアスパラのパスタ ひじき入りポテトサラダ ミネストローネ	牛乳・いか・えび・ロースハム ひじき・鶏もも肉・ひよこ豆	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも カリナーマヨ	グリーンアスパラ・しめじ 乾しいたけ・にんにく・コーン きゅうり・玉ねぎ・枝豆・トマト	692kcal 32.7g
10	月	ご飯 肉じゃが いかメンチ 付)キャベツのゴマまぶし さつき汁	牛乳・牛もも肉・冷)いかめんち 焼き豆腐・わかめ・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも こんにゃく・サラダ油・上白糖 ごま	玉ねぎ・にんじん・しょうが いんげん・キャベツ たけのこ水煮・ごぼう・絹さや	751kcal 30.4g
11	火	豆ご飯 魚の照り焼き 青のり粉ふき芋 きゅうりとシラスの酢の物 なめこ汁	牛乳・さわら・青のり粉 しらす干し・わかめ 絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖 ごま	グリーンピース・しょうが きゅうり・なめこ・にんじん	666kcal 33.6g
12	水	コッペパン ポークビーンズ 盛合せサラダ バナナ	牛乳・豚もも肉 4種豆ミックス・県産大豆 ダイスチーズ	基準コッペパン・バター オリーブ油・上白糖・ごま カリナーマヨ	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー ミニトマト・キャベツ・かぼちゃ 赤ピーマン・バナナ	738kcal 31.5g
13	木	麦ごはん 魚の香草パン粉焼き 付)椎茸バター醤油焼 ミナポリタン 野菜スープ	牛乳・しろさけ 豚もも肉・ウインナー	精白米・米粒麦・パン粉 サラダ油・バター・スパゲティ	生しいたけ・にんにく・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・しめじ コーン	725kcal 33.5g
14	金	塩焼きそば 魚介と海藻サラダ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・えび・いか わかめ・海藻ミックス ヨーグルト(77Ca-Fe)	焼きそば麺・サラダ油・ごま油 オリーブ油・上白糖	しょうが・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・ピーマン きゅうり	668kcal 32.8g
17	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 付)人参甘煮・ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ 団子の味噌汁	牛乳・鶏もも肉・高野豆腐 卵・イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも・こんにゃく	国産レモン・にんじん・いんげん 玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草	721kcal 38.2g
18	火	チャーハン、そら豆 青菜のお浸し レタススープ	牛乳・焼き豚・糸かつお 卵・わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・はるさめ・ごま かたくり粉	しょうが・ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・グリーンピース そらめめ・小松菜・もやし にんじん・しめじ・レタス	673kcal 22.9g
19	水	ビーンズドライカレートースト ごぼうのががサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 ちくわ・ひじき ロースハム・高野豆腐	基準食パン・サラダ油 カリナーマヨ・ごま・バター 米粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・ごぼう 切干大根・コーン	726kcal 30.8g
20	木	ご飯 魚の石垣焼き 付)梅肉おかか和え、茹アスパラ 大根と厚揚げの煮物 かきたま汁	牛乳・さば・糸かつお・厚揚げ 卵	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・さといも 上白糖・かたくり粉	梅干し自校産・グリーンアスパラ 大根・にんじん・乾しいたけ いんげん・ほうれん草 えのきたけ	741kcal 33.8g
21	金	ハヤシライス もやしのナムル オレンジゼリー	牛乳・牛もも肉 ホイップクリーム	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・ごま油・上白糖 ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ マッシュルーム水煮・グリーンピース もやし・きゅうり・にんじん コーン・オレンジ果汁	759kcal 27.0g
22	土	盲学校特製手作り弁当	牛乳・わかめ・鶏むね肉 しろさけ・鶏もも肉	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・サラダ油・上白糖 こんにゃく・ごま油・カリナーマヨ 沖縄シークワサークルト	しょうが・にんじん・ブロッコリー れんこん・ごぼう・乾しいたけ 枝豆・かぼちゃ・赤ピーマン	844kcal 36.6g
25	火	中華丼 焼き餃子 ゆかり和え 太きゅうりのスープ	牛乳・えび・豚もも肉 冷)学給ぎょうざ・魚鱈白	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・白菜 青梗菜・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キャベツ・小松菜 太きゅうり	717kcal 31.9g
26	水	ミルクロール ミートローフ 付)茄子とピーマンのトマト煮 しらす入りグリーンサラダ かぼちゃスープ	牛乳・合挽肉・大豆・卵 しらす干し	ミルクロール・パン粉 サラダ油・オリーブ油・上白糖 米粉	玉ねぎ・なす・ピーマン 赤ピーマン・トマト缶・キャベツ ブロッコリー・小松菜・コーン かぼちゃ	794kcal 33.5g
27	木	ご飯 具だくさん卵焼き 付)ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・凍結全卵 県産大豆・牛もも肉・昆布 あられふかし紅・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 こんにゃく	しょうが・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 乾しいたけ・ブロッコリー・にんじん 枝豆・チンゲンサイ・しめじ	725kcal 33.4g
28	金	きつねうどん 甘エビのかき揚げ 付)五色なます フルーツヨーグルト	牛乳・いなり揚げ・わかめ ロースハム・糸かつお・昆布 プレーンヨーグルト	冷)うどん・上白糖 冷)甘えびかき揚げ	ねぎ・きゅうり・にんじん・ 切干大根・バナナ・黄桃缶・ みかん缶	707kcal 26.0g
31	月	ご飯 肉の梅香焼き 人参甘煮 ひじき豆煮 玉ねぎと揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・県産大豆 薄揚げ・ひじき・わかめ みそ	精白米・米粒麦・ごま油 サラダ油・上白糖 こんにゃく	梅干し自校産・にんじん・枝豆 玉ねぎ	701kcal 34.8g

☆牛乳は毎日つきます。

☆都合により献立を変更することがあります。